

# 56

# SOBREMESAS

## PARA DIABÉTICOS

**Receitas exclusivas**, testadas  
e aprovadas para você se deliciar.



**Dr. Rocha**

# SOBREMESAS

CUPCAKE DOCE OU SALGADO	04
GANACHE	05
MANTEIGA DE CASTANHAS/AMENDOIM	07
FAT-BOMB	08
TORTA DE ABÓBORA	09
MOUSSE DE PÊSSEGO	10
TORTA DE MAÇÃ	11
BOLO DE ABOBRINHA COM CHOCOLATE	12
TORTA GELADA DE ABACATE E CHOCOLATE	13
TORTA DE BANANA COM CARAMELO FALSO	14
BROWNIES	15
COCADA	16
DOCE DE ABÓBORA COM COCO	17
BRIGADEIROS DE FRUTA E CASTANHA	18
PRESTÍGIO	19
SORVETE DE BANANA	20
BISCOITO/BOLACHA DE GENGIBRE	21

BOLO DE CENOURA COM LARANJA	22
BISCOITO RECHEADO	23
FALSO FLAN DE MORANGO, AMORA E CHIA	24
SORVETE DE CHÁ VERDE	25
BROWNIE DE BETERRABA E BANANA	26
TORTA DE ABACATE COM LIMÃO	27
MOUSSE DE CHOCOLATE	28
ROCAMBOLE DE MORANGO	29
QUINDIM	30
SORVETE DE MARACUJÁ	31
SUSPIRO	33
PICOLÉ CREMOSO	34
PICOLÉ NÃO CREMOSO	35
BALA GELADA DE FRUTAS	36
CAKE POP DE MORANGO	37
FUDGE DE AVELÃS	38
ESPETINHO DE BANANA	39
PUDIM DE FRUTAS	40
BISCOITO DE GERGELIM	41
SMOOTHIE DE MORANGO	42

SMOOTHIE DE BANANA E CAFÉ	43
SMOOTHIE DE COCO CÍTRICO	44
SMOOTHIE DE MAÇÃ, LARANJA E LIMÃO	45
SMOOTHIE DE ABÓBORA	46
SMOOTHIE TROPICAL	47
SMOOTHIE PIÑA COLADA VERDE	48
SMOOTHIE DE MAMÃO E GOIABA	49
SMOOTHIE DE MANGA E AMÊNDOA	50
SMOOTHIE DE CHÁ VERDE E BANANA	51
SMOOTHIE DE BANANA, ABACAXI E MAÇÃ VERDE	52
PUDIM DE LEITE	53
MOUSSE DE CHOCOLATE	54
BOLO DE CHOCOLATE COM COCO	55
IOGURTE GREGO	56
BRIGADEIRO DE COLHER	57
CHOCOLATE TENTAÇÃO	58
TORTA FLORESTA NEGRA	59
MOUSSE DE LIMÃO	61
CREME DE ABÓBORA	62





# CUPCAKE

## DOCE OU SALGADO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **30 MINUTOS** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de farinha de baixo carboidrato (farinha de coco ou farinha de amêndoas)
- 2 colheres de uma fonte de gordura (azeite de oliva ou óleo de coco ou manteiga ou nata ou banha)
- $\frac{1}{4}$  de colher de chá de fermento
- Adoçante stevia ou sal a gosto (depende de que versão do bolinho você quer)
- Complementos (cacau em pó, queijo, presunto de parma, castanhas, etc.)

### MODO DE PREPARO:

1. Misture tudo com um garfo dentro de uma xícara ou pote que possa ir ao micro-ondas.
2. Asse no micro-ondas por 2 minutos.
3. Sirva quente, ou parta ao meio, recheie com presunto de parma e queijo e leve à misteira, ou sirva com ganache e castanhas a versão doce.



# GANACHE

## DE CHOCOLATE

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **25 MINUTOS** / RENDE ATÉ **8 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- Creme de leite
- Chocolate (75% ou superior)
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas.
2. Misture chocolate e creme de leite para formar um ganache. Se necessário, adicione adoçante.



# MANTEIGA

## DE CASTANHAS E AMENDOIM

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **40 MINUTOS** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

• A castanha pode ser a da sua preferência (macadâmia, amêndoas, nozes, avelãs, etc.) ou o próprio amendoim.

### MODO DE PREPARO:

1. Coloque no processador, e deixe processar por 10-15 minutos ou até formar a manteiga (a cada 2 ou 3 minutos, pare o processador e raspe as laterais com uma espátula, jogando a massa para o centro).



# FAT-BOMB

## DE CACAU DELICIOSO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **50 MINUTOS** / RENDE ATÉ **8 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 100g de manteiga
- 4 colheres de cacau em pó
- Adoçante stevia a gosto

**Opcionais:** castanhas picadas, frutas secas sem açúcar, coco ralado sem açúcar, creme de leite

### MODO DE PREPARO:

1. Derreta a manteiga e misture os demais ingredientes.
2. Coloque em forminhas de gelo e leve ao freezer até endurecerem.
3. Desenforme e mantenha no freezer ou geladeira.



# ÔMEGA MAX 3 PARA SUA SAÚDE.

Esses benefícios são apenas alguns dos inúmeros que o Ômega Max 3 pode proporcionar para o seu corpo, tudo comprovado através de estudos de elevado nível de evidência científica.



## 100% EFICIENTE CONTRA DOENÇAS

Estudos comprovam que no caso de doença hepática não alcoólica, esse nutriente é capaz de reduzir os níveis de gordura no fígado.



## TRAZ PROTEÇÃO AO CORAÇÃO

Auxilia na regulação do fluxo das plaquetas sanguíneas, diminuindo as chances de coagulação do sangue, que podem causar derrames ou infartos.



## DIMINUI RISCO DE DEPRESSÃO

Existe uma membrana que absorve o Ômega Max 3 e o leva até os neurônios proporcionando proteção, assim o risco de depressão é reduzido.



**ADQUIRA JÁ O  
SEU ÔMEGA MAX 3!**

[www.drrocha.com.br/omega-max3](http://www.drrocha.com.br/omega-max3)



O **Ômega Max 3** favorece todo o seu corpo, mas os órgãos mais beneficiados pelo são os que possuem atividades elétricas mais intensas, como o cérebro, o coração e os olhos.





# TORTA

## DE ABÓBORA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:40MINUTOS** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

#### Massa:

- 1 xícara de farinha de coco
- ½ xícara de farinha de linhaça dourada
- ½ xícara de coco ralado sem açúcar
- ½ colher de chá de sal
- 2 ovos
- 3 colheres de óleo de coco

#### Recheio:

- 450g de abóbora cozida
- ½ xícara de leite de coco
- 1 colher sobremesa de adoçante stevia pó
- 3 ovos
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de canela em pó
- 2 colheres de coco ralado sem açúcar

**Opcional:** cacau em pó, castanhas picadas

### MODO DE PREPARO:

1. No processador, misture as farinhas e o sal.
2. Depois acrescente os ovos e o óleo, e processe até ter uma massa firme.
3. Faça uma bola, e espalhe-a pelo fundo de um refratário ou assadeira.
4. No processador ou liquidificador, misture a abóbora e os ovos até virar um creme.
5. Adicione todos os outros ingredientes e continue liquidificando.
6. Despeje o recheio sobre a massa, e leve ao forno pré-aquecido em 180°C por 50 minutos.
7. Deixe esfriar bem, antes de fatiar.



# MOUSSE

## DE PÊSSEGO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **2H:30M** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 5 pêssegos maduros, descascados, descaroçados e picados
- ½ lata de creme de leite
- 50ml de leite de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha natural (prefira ter fava de baunilha em casa)
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe os pêssegos com água apenas.
2. Quando estiverem macios, escorra e transfira para o liquidificador.
3. Misture todo o resto e liquidifique.
4. Deixe na geladeira por 1h.
5. Liquidifique de novo e deixe mais 1h na geladeira.
6. Sirva.



# TORTA

## DE MAÇA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **2H:15M** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

#### Massa:

- 3 xícaras de farinha de amêndoas
- ½ xícara de manteiga derretida
- 2 colheres de chá de sal

#### Recheio:

- 7 maçãs descascadas cortadas em fatias finas
- 2 colheres de farinha de amêndoas
- ½ colher de chá de canela
- 2 colheres de chá de suco de limão

### MODO DE PREPARO:

1. Numa tigela grande, misture a farinha de amêndoas, manteiga e sal. Misture até dar liga.
2. Separe a massa em duas partes iguais.
3. Com uma das partes, forre uma assadeira redonda de 20 cm de diâmetro. O resto da massa será usado para cobrir a torta, então deixe reservado.
4. Pré-aqueça o forno a 180°C
5. Numa tigela grande, misture as maçãs e suco de limão.
6. Em uma tigela menor, combine a farinha de amêndoas e a canela.
7. Despeje a mistura de farinha sobre as maçãs e misture até todas as fatias ficarem cobertas.
8. Ponha as maçãs na assadeira já forrada com a massa, usando o resto da massa para fazer a cobertura da torta.
9. Faça três pequenos cortes na tampa da massa, para saída do vapor.
10. Asse por aproximadamente 70 minutos.





# BOLO

## ABOBRINHA COM CHOCOLATE

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:20M** / RENDE ATÉ **14 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 3 colheres de óleo de coco, derretido
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- ¼ xícara de cacau em pó
- ½ colher de chá de fermento químico
- 2 xícaras de abobrinha ralada
- Adoçante stevia à gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 160°C.
2. Numa tigela grande, bata os ovos, adoçante e óleo de coco.
3. Numa tigela separada, misture a farinha de amêndoas, cacau em pó e fermento. Misture bem.
4. Lentamente adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos, mexendo.
5. Continue misturando e adicione a abobrinha ralada.
6. Ponha a mistura numa forma de bolo untada e asse por 50 minutos.



# TORTA

## GELADA DE CHOCOLATE E ABACATE

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **2H:40M** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

#### Massa:

- 2 xícaras de nozes picadas
- $\frac{1}{4}$  de xícara de cacau em pó
- 2 colheres de óleo de coco
- Adoçante stevia à gosto
- 1 colher de chá de extrato de baunilha natural
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal

#### Recheio:

- 2 xícaras de abacate amassado
- $\frac{1}{3}$  xícara de leite de coco
- Adoçante stevia à gosto
- 1 colher de sopa de manteiga de castanhas ou amendoim
- 1 colher de biomassa de banana verde
- $\frac{1}{4}$  colher de chá de sal
- 1 colher de chá de extrato de baunilha natural
- 1 xícara de chocolate (75% ou superior), derretido
- $\frac{1}{4}$  xícara de cacau em pó

### MODO DE PREPARO:

1. Unte uma forma de 20 cm de diâmetro (com a lateral removível) e forre os lados com papel-manteiga.
2. Em um processador, misture todos os ingredientes da massa até dar liga.
3. Ponha a massa na forma e distribua numa camada de espessura igual, usando uma espátula. Ponha a forma no congelador enquanto faz o recheio.
4. Ponha todos os ingredientes do recheio (exceto o chocolate derretido) no processador, e processe até ficar homogêneo.
5. Em uma tigela pequena, derreta o chocolate no micro-ondas e acrescente o chocolate derretido à mistura. Processe até ficar homogêneo.
6. Tire a forma do congelador e ponha o recheio sobre a massa. Alise tanto quanto possível e deixe no congelador por mais 2h para firmar.
7. Quando estiver firme, tire do congelador e deixe à temperatura ambiente por 5 a 10 minutos antes de servir.





# TORTA

## BANANA COM CARAMELO FALSO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:40M** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

#### Massa:

- ½ xícara de amêndoas
- 2 xícaras de farinha de coco
- ½ colher de chá de canela
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ xícara de óleo de coco
- Adoçante stevia à gosto
- 1 e ½ colheres de água, para umedecer a massa

#### Caramelo falso:

- 1 e ½ xícara de tâmaras sem caroço
- 3 colheres de manteiga (amendoim ou castanhas)
- 1 colher de chá de suco de limão
- ¼ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de extrato de baunilha natural

#### Recheio:

- 400 ml de leite de coco gelado
- Caramelo falso
- 3 bananas grandes, maduras e fatiadas
- Raspas de chocolate (75% ou superior)

### MODO DE PREPARO:

1. Passe o leite de coco para uma vasilha e ponha no freezer durante a noite.
2. Pré-aqueça o forno a 190°C. Unte a assadeira redonda de 20 cm de diâmetro com óleo de coco. Utilize papel-manteiga e forre o fundo da assadeira.
3. Processe as amêndoas até ter uma farinha grossa, adicione a farinha de coco, canela e sal e processe.
4. Adicione o óleo, adoçante e água e processe até dar liga. Se estiver muito seca, acrescente mais água e processe. Espalhe a massa no fundo da assadeira.
5. Faça diversos furos na massa usando um garfo e asse a massa por 12 a 15 minutos, até ficar dourada.
6. Coloque as tâmaras numa tigela e adicione água fervendo. Deixe descansar de 5 a 10 minutos, ponha as tâmaras no processador com a manteiga de amendoim, suco de limão, sal e baunilha e processe.
7. Quando a massa tiver esfriado, espalhe com cuidado o caramelo falso sobre ela.
8. Coloque as rodela de banana sobre o caramelo. Tire o leite de coco do congelador e bata numa batedeira, até ficar cremoso. Espalhe o leite de coco batido sobre as fatias de banana. Decore com raspas de chocolate e sirva.



# BROWNIES

## COM FARINHA DE COCO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:15M** / RENDE ATÉ **10 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- $\frac{1}{3}$  xícara de manteiga
- $\frac{1}{2}$  xícara de farinha de coco
- $\frac{1}{2}$  xícara de cacau em pó
- 6 ovos
- 1 colher de chá de adoçante stevia
- 1 colher de chá de essência de baunilha natural

### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Numa frigideira pequena, derreta a manteiga no fogo médio e adicione o cacau.
3. Misture o tempo todo para evitar que a manteiga queime.
4. Desligue o fogo assim que derreter tudo.
5. Numa tigela grande, bata os ovos com o adoçante e a baunilha.
6. Quando a manteiga esfriar um pouco, misture na tigela com ovos.
7. Acrescente a farinha de coco aos poucos e misture até formar uma massa mole.
8. Unte uma assadeira de cupcakes, ponha a massa nas formas e asse por 30 a 35 minutos.



# COCADA

## COCO RALADO SEM AÇUCAR

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **35 MINUTOS** / RENDE ATÉ **6 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- $\frac{1}{4}$  xícara de água
- 3 sachês de stevia
- 2 colheres de óleo de coco
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de extrato natural de baunilha
- $\frac{1}{8}$  colher de chá de sal

### MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes no processador.
2. Transfira a mistura para forminhas e deixe no freezer por no mínimo 15 minutos.



# DOCE

## DE ABÓBORA COM COCO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **2H:20M** / RENDE ATÉ **14 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 700g de abóbora descascada e cozida, já fria
- ½ copo de leite de coco
- Adoçante stevia a gosto
- Coco ralado sem açúcar (o suficiente para dar a consistência)
- Gelatina incolor
- 2 colheres de sopa de essência de baunilha natural

### MODO DE PREPARO:

1. Liquidifique todos os ingredientes (exceto a gelatina) juntos.
2. A gelatina prepare à parte conforme instruções do fabricante.
3. Adicione a gelatina à mistura.
4. Deixe na geladeira por 2 horas antes de servir.





# BRIGADEIRO

## DE FRUTAS E CASTANHA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **40 MINUTOS** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 200g de fruta seca (uva-passa, damasco, tâmara, ameixa sem caroço)
- 200g de castanha (caju, pará, macadâmia, nozes)
- 2 colheres de chá de óleo de coco ou azeite de oliva
- 1 colher de cacau em pó

### MODO DE PREPARO:

1. Num processador, triture as frutas e as castanhas até virar uma pasta. Se não der liga, adicione um pouco de óleo.
2. Passe um pouco de óleo nas mãos para não grudar, e faça bolinhas com a pasta.
3. Role as bolinhas no cacau em pó, até ficarem cobertas.
4. Ponha as bolinhas numa assadeira e mantenha na geladeira ou freezer.





# TORTA DE PRESTÍGIO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:20M** / RENDE ATÉ **14 PORÇÕES**

---

## INGREDIENTES:

- 100g de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres de óleo de coco
- Adoçante stevia a gosto
- 100g de chocolate (75% ou superior)

## MODO DE PREPARO:

1. Misture o óleo de coco, o coco ralado e o adoçante até formar uma pasta. Se ficar muito mole, acrescente coco ralado. Se ficar muito firme, adicione óleo de coco.
2. Faça bolinhas ou barrinhas e leve ao freezer por 30 minutos.
3. Em uma panela, derreta o chocolate em banho-maria.
4. Coloque cada uma das barrinhas ou bolinhas no chocolate derretido e role-as para cobrir por igual.
5. Retorne as bolinhas/barrinhas cobertas para o freezer (se quiser que fiquem mais duras) ou para a geladeira (ficam mais moles).



# SORVETE

## DE BANANA CREMOSO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **2H:20M** / RENDE ATÉ **10 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- Bananas maduras, descascadas

**Opcional:** morango, cacau em pó, castanhas, passas, amendoim, canela, creme de leite.

### MODO DE PREPARO:

1. Pique as bananas e deixe no freezer por pelo menos 2 horas.
2. Aos poucos, adicione as bananas no liquidificador e vá processando até virar uma pasta. Não ponhas muito de uma vez só, pois quando congelam elas ficam duras e podem estragar o liquidificador. Se tiver um processador de alimentos, é o ideal.

### Dica:

Acrescente os opcionais para dar outros sabores ao sorvete. Sirva na hora, se for guardado no freezer, endurece muito.



# BISCOITO

## BOLACHA DE GENGIBRE

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **45 MINUTOS** / RENDE ATÉ **18 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 2 colheres de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de adoçante stevia
- 1 xícara de manteiga de castanhas (liquidifique as castanhas até virarem pasta)
- 1 ovo
- 1 colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de cravo em pó
- 1 pitada de sal

### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Misture todos os ingredientes numa tigela.
3. Forre uma assadeira grande com papel manteiga e com uma colher coloque porções de massa, moldando-as em formato de biscoito/bolacha (essa massa não cresce quando assada).
4. Ponha no forno e asse por 12 minutos.



# BOLO

## CENOURA COM LARANJA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:40M** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 6 ovos, claras e gemas separadas
- Adoçante stevia a gosto
- 2 cenouras grandes, descascadas e picadas
- Raspas de 1 laranja
- Suco de  $\frac{1}{2}$  laranja
- 3 xícaras de farinha de amêndoas

### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 160°C.
2. Cozinhe as cenouras até ficarem macias.
3. Drene e transforme em purê com um processador/liquidificador.
4. Misture o purê de cenoura com a farinha de amêndoa, raspa e suco de laranja.
5. Bata as gemas com o adoçante, e misture com a massa.
6. Numa tigela limpa, bata as claras em neve.
7. Com uma espátula, cuidadosamente misture a clara em neve com a massa.
8. Unte uma forma de bolo com gordura e coloque a massa.
9. Leve ao forno por 50 minutos, ou até que um palito de dente saia seco ao espetar.
10. Deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar.
11. Corte em fatias e sirva quente, com um pouco de leite de coco gelado.





# BISCOITO

## RECHEADO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:20M** / RENDE ATÉ **16 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

#### Massa:

- $\frac{1}{2}$  xícara + 6 colheres de farinha de coco
- $\frac{1}{4}$  xícara de farinha de amêndoas
- $\frac{1}{4}$  xícara de cacau em pó
- 4 colheres de manteiga à temperatura ambiente
- 1 colher de leite de coco
- Adoçante stevia a gosto

#### Recheio:

- 3 colheres de manteiga de amendoim ou castanhas
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de essência natural de baunilha
- 2 colheres de água
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Numa tigela média, misture a farinha de coco, a farinha de amendoas e cacau em pó.
2. Numa tigela separada, misture a manteiga, leite de coco, baunilha e adoçante.
3. Adicione os ingredientes úmidos à mistura de farinhas, até ficar homogêneo, e ponha no freezer por 15 minutos.
4. Faça uma bola com a massa e pressione entre 2 folhas de papel-manteiga até ficar fina.
5. Remova a folha de cima do papel-manteiga e transfira a parte de baixo, para uma assadeira.
6. Corte com uma forma de fazer biscoitos e asse a  $180^{\circ}\text{C}$  por 10 minutos.
7. Deixe os biscoitos esfriarem enquanto faz o recheio.
8. Misture todos os ingredientes do recheio até ficar homogêneo (use um mixer).
9. Coloque 1 colher de chá de recheio no centro de um biscoito, cubra com o outro biscoito e pressione.
10. Guarde em recipiente fechado, na geladeira.





# FALSO FLAN

## DE MORANGO, AMORA E CHIA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:15M** / RENDE ATÉ **10 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 400ml de leite de coco
- 6 colheres de semente de chia
- ½ colher de chá de gengibre em pó
- 1 e ½ xícara de morangos
- 1 e ½ xícara de amoras
- Adoçante stevia a gosto

### Opcional:

- 1 colher de maca peruana em pó

### MODO DE PREPARO:

1. Numa tigela, misture o leite de coco, chia, gengibre, adoçante e baunilha.
2. Mexa bastante até as sementes de chia ficarem bem distribuídas.
3. Leve ao freezer por 15 minutos, depois tire e misture. Repita isso 4 vezes.
4. Se ficar muito ralo, adicione mais chia e misture.
5. Sirva em pequenas tigelas, com os morangos e amoras por cima.



# SORVETE

## DE CHÁ VERDE

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **2H:45M** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 500 ml de leite de coco
- Adoçante stevia a gosto
- 2 colheres de chá verde (se o sabor ficar fraco, adicione mais)
- $\frac{1}{3}$  xícara de tâmaras sem caroço
- $\frac{1}{4}$  de colher de chá de goma xantana

### MODO DE PREPARO:

1. Em um processador, misture o leite de coco, adoçante, chá e tâmaras até ficar homogêneo.
2. Misture a goma xantana com uma colher.
3. Ponha no freezer por 2 horas.
4. Bata com uma batedeira por 20 minutos, ou até dar a consistência desejada.



# BROWNIE

## DE BETERRABA E BANANA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 2 beterrabas, cozidas
- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- $\frac{2}{3}$  xícara de cacau em pó
- $\frac{1}{3}$  xícara de farinha de coco
- 1 colher de chá de fermento químico

### Opcionais:

- castanhas, 50g de chocolate (75% ou superior) picado, etc.
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes (exceto o chocolate) no processador, até ficar homogêneo.
2. Adicione os opcionais e misture.
3. Ponha numa assadeira untada e asse a 160°C por 40 minutos



# TORTA

## DE ABACATE COM LIMÃO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **8H:40M** / RENDE ATÉ **16 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

#### Massa:

- $\frac{1}{3}$  xícara de amêndoas
- $\frac{1}{4}$  xícara de coco ralado sem açúcar
- 2 tâmaras sem caroço
- 1 colher de água
- 1 colher de chá de óleo de coco

#### Recheio:

- 2 abacates médios
- Adoçante stevia a gosto
- $\frac{1}{2}$  xícara de suco de limão
- 1 colher de chá de essência de baunilha natural
- 9 colheres de óleo de coco
- Raspas de limão a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Triture as amêndoas no processador.
2. Adicione o coco ralado, tâmaras, água e processe até virar uma massa.
3. Adicione o óleo de coco por último. Misture novamente até dar liga.
4. Forre o fundo de uma assadeira com lateral removível, e reserve.
5. No liquidificador, misture os abacates, adoçante, suco, baunilha até ficar cremoso.
6. Adicione o óleo e um pouco de raspas.
7. Misture para incorporar e adicione mais raspas se necessário.
8. Despeje sobre a massa.
9. Deixe na geladeira por no mínimo 8 horas.





# MOUSSE

## DE CHOCOLATE

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **6H:30M** / RENDE ATÉ **8 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 abacate maduro
- $\frac{1}{4}$  xícara de tâmaras sem caroço
- Adoçante stevia a gosto
- 1 xícara de leite de coco
- $\frac{1}{2}$  xícara de pó de cacau
- 1 colher de chá de café solúvel
- $\frac{1}{4}$  colher de chá de sal
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

### MODO DE PREPARO:

1. Processe o abacate, tâmaras, adoçante e leite de coco até ficar cremoso.
2. Adicione o cacau em pó, café solúvel, sal, baunilha e continue processando até ficar bem incorporado.
3. Transfira para a batedeira e bata por 4 minutos.
4. Divida a mousse entre 4 a 6 tigelas de sobremesa, polvilhe cacau em pó e leve à geladeira por 5 horas.



# ROCAMBOLE

## DE MORANGO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **3H:20M** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

#### Massa:

- ½ xícara de farinha de coco
- 3 ovos grandes
- 50ml de creme de leite ou leite de coco
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de essência de baunilha natural
- 1 colher de chá de adoçante stevia líquido
- 1 colher de café de goma xantana

#### Recheio:

- Recheio e cobertura
- 200g de morangos, lavados e sem talo
- ½ xícara de nozes picadas.

### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 160°C, corte os morangos em cubinhos e ferva com um pouco de água e adoçante (a gosto) até começarem a desmanchar. Deixe reduzir a água até virar uma geleia.
2. Bata os ovos e acrescente a manteiga, continuando a mexer. Adicione o creme de leite (ou leite de coco) com adoçante, mexendo até incorporar bem tudo.
3. Adicione a baunilha.
4. Misture a xantana e a farinha de coco e junte os dois ingredientes secos aos líquidos.
5. Despeje a massa em uma assadeira média, forrada com papel manteiga. A massa deve ter 1 cm de espessura, para poder ser enrolada depois.
6. Asse por 10 a 15 minutos, retire e deixe esfriar.
7. Quando estiver frio tire a massa com o papel manteiga e ponha sobre uma mesa, espalhe um pouco da geleia sobre a massa, e vá enrolando enquanto "desgruda" do papel manteiga.
8. Após enrolar, decore com nozes e deixe na geladeira por 1 a 2 horas.



# QUINDIM

## DE COCO RALADO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **50 MINUTOS** / RENDE ATÉ **6 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 6 gemas
- 150 ml de leite de coco
- 4 colheres de coco ralado sem açúcar
- 1 colher de manteiga derretida
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Misture tudo com um garfo
2. Coloque em forminhas
3. Asse por 5 a 10 minutos a 160°C



# SORVETE

## DE MARACUJÁ

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **4H:20M** / RENDE ATÉ **16 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 2 maracujás (do tipo azedo)
- 1 xícara de água
- 2 unidades de creme de leite
- Adoçante stevia a gosto
- 1 colher de chá de essência de baunilha

### MODO DE PREPARO:

1. Num liquidificador, bata a polpa dos maracujás (com semente) e a água. Triture bem as sementes.
2. Adicione os outros ingredientes e bata por mais 2 minutos.
3. Leve a mistura ao congelador em uma assadeira.
4. Depois de 1h, retire e bata com a batedeira.
5. Repita esse passo 3 a 4 vezes.





# SUSPIRO

## DELICIOSO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **3H:20M** / RENDE ATÉ **18 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 2 claras de ovo
- Adoçante stevia a gosto
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de gengibre em pó

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, misture as claras e o adoçante.
2. Use um batedor de ovos elétrico e bata por 4 a 5 minutos até dar ponto de neve.
3. Misture os temperos cuidadosamente para não desfazer a neve.
4. Coloque numa bisnaga de confeitiro.
5. Forre uma assadeira com papel-manteiga.
6. Faça suspiros de 3 cm de diâmetro.
7. Asse a 90°C por 2 horas.
8. Espere esfriar por 1 hora.



# PICOLÉ

## CREMOSO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **2H:10M** / RENDE ATÉ **8 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 500g de morangos, abacate ou banana
- 200 ml de creme de leite
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Liquidifique todos os ingredientes, ponha nas forminhas e leve ao freezer por 2h.



# PICOLÉ

## NÃO CREMOSO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **2H:10M** / RENDE ATÉ **8 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- Frutas: morango, kiwi, amoras, maçã, pera, etc.
- Água de coco
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Picar todas as frutas em pedaços bem pequenos.
2. Arrume as frutas picadas nas formas, complete com água de coco (e adoçante, se quiser mais doce) e leve ao freezer por 2h.



# BALAS

## GELADAS DE FRUTAS

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **2H:20M** / RENDE ATÉ **25 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- Uvas sem semente
- Bananas em rodela
- Frutas que possam ser cortadas em bolinhas (melão, melancia, mamão, abacate)
- Ganache

### MODO DE PREPARO:

1. Se estiver usando frutas que não sejam uvas, faça as bolinhas usando o boleador e deixe no freezer por 1h.
2. Tire as frutas congeladas do freezer, passe-as no ganache e ponha numa assadeira.
3. Retorne a assadeira ao freezer por 1 a 2h.



# MULTI CALCIUM MAIS SAÚDE PARA VOCÊ

Conheça alguns dos inúmeros benefícios que o Multi Calcium vai proporcionar em seu corpo.



## COMBATE A OBESIDADE

Quando o organismo está deficiente de Cálcio ele fica desequilibrado, uma das consequências é o aumento de peso.



## PREVINE A DIABETES

Testes comprovaram que os componentes de Multi Calcium têm efeito direto sobre as células do pâncreas (responsáveis pela produção de insulina).



## FORTALECE OS OSSOS

Fortalece e mantém a saúde de todos os ossos do corpo humano. Aliviando dores nas costas, nas juntas, prevenindo e tratando doenças.

FÓRMULA  
EXCLUSIVA  
**4 EM 1**

**ADQUIRA JÁ O  
SEU MULTI CALCIUM!**

[www.drrocha.com.br/multicalcium](http://www.drrocha.com.br/multicalcium)



O **Multi Calcium** possui uma fórmula especial, composta por Cálcio, Magnésio, Zinco e Vitamina D. Esses minerais são essenciais para a vida humana e bom funcionamento de todos os órgãos do nosso corpo.





# CAKE POP

## DE MORANGO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:40M** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- Algum tipo de pão ou bolo feito com farinha saudável (banana verde, coco, linhaça, amêndoas, outras)
- Leite de coco (o quanto baste)
- Ganache
- Morangos sem talo

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, esfarele o pão.
2. Adicione leite de coco e vá amassando com a mão até dar liga.
3. Envolve cada morango com uma bola de massa.
4. Leve os bolinhos ao freezer por 30 minutos.
5. Prepare um ganache, passe os bolinhos nele e retorne ao freezer por mais 30 minutos.



# FUDGE

## DE AVELÃS

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:45M** / RENDE ATÉ **10 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 3 xícaras e meia de pedaços de chocolate (75% ou superior)
- 1 xícara de leite de coco
- Adoçante stevia a gosto
- 1 xícara de avelãs tostadas, sem casca

### MODO DE PREPARO:

1. Numa frigideira média, derreta o chocolate no leite de coco em fogo bem baixo.
2. Misture o adoçante e as avelãs.
3. Transfira para uma assadeira pequena e leve ao freezer por 1h.
4. Sirva.



# ESPETINHO

## DE BANANA COM MANTEIGA DE AMENDOIM OU CASTANHAS

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **2H:30M** / RENDE ATÉ **6 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- Bananas maduras
- Manteiga de amendoim ou castanhas

### MODO DE PREPARO:

1. Corte as bananas em rodela grossas.
2. Espete rodela com os palitos, e entre elas adicione manteiga de amendoim.
3. Leve ao freezer por pelo menos 2h antes de servir.





# PUDIM

## DE FRUTAS

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:40M** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 8 damascos secos
- 4 ameixas secas sem caroço
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de água
- 3 ovos grandes
- 1 colher de extrato de baunilha natural
- $\frac{1}{4}$  xícara de nozes picadas

### MODO DE PREPARO:

1. Coloque as frutas, canela, sal e água numa panela e ligue o fogo até levantar fervura.
2. Cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, até as frutas se reidratarem.
3. Ponha a mistura de frutas, ovos e baunilha num liquidificador e bata até ficar homogêneo.
4. Ponha o purê em potes pequenos, decore com as nozes e asse a 180°C por 30 minutos.
5. Espere esfriar e sirva.



# BISCOITO

## DE GERGELIM

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **50 MINUTOS** / RENDE ATÉ **18 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 e  $\frac{1}{2}$  xícaras de farinha de amêndoas
- $\frac{1}{4}$  colher de chá de sal
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de fermento químico
- Adoçante stevia a gosto
- xícara pasta de gergelim (tahine)
- $\frac{1}{4}$  xícara de gergelim
- 1 colher de óleo de coco
- 1 colher de extrato de baunilha natural

### MODO DE PREPARO:

1. Numa tigela grande, misture a farinha, sal e fermento.
2. Numa tigela pequena, misture o adoçante, tahine, óleo de coco e baunilha.
3. Misture os ingredientes secos e molhados.
4. Forme a massa em bolinhas de 2cm e passe-as nas sementes de gergelim.
5. Ponha as bolinhas numa assadeira forrada com papel-manteiga e amasse-as um pouco, formando um biscoito.
6. Asse a 180°C por 8 a 10 minutos, até ficarem dourados.
7. Deixe esfriar na assadeira e sirva.



# SMOOTHIE

## DE MORANGO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 8-10 morangos congelados
- 3 morangos não congelados
- 250ml de leite de coco
- 1 colher de chá de manteiga de amêndoas
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Processe tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva imediatamente.



# SMOOTHIE

## DE BANANA E CAFÉ

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 banana fatiada, congelada
- $\frac{1}{2}$  xícara de cubos de gelo
- $\frac{1}{2}$  xícara de café forte
- 2 colheres de cacau em pó
- Adoçante stevia a gosto
- 1 colher de óleo de coco
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de extrato de baunilha natural

### MODO DE PREPARO:

1. Processe tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva imediatamente.





# SMOOTHIE

## DE COCO CÍTRICO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite de coco gelado
- 1 xícara de gelo
- 2 pêssegos grandes, descascados e picados
- Raspa de limão a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Processe tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva imediatamente.



# SMOOTHIE

## DE MAÇÃ, LARANJA E LIMÃO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 maçã descascada e picada
- Suco de 1 laranja
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão
- 1 rodela de gengibre
- 2 xícaras de folhas de espinafre
- 2 xícaras de leite de coco
- 1 xícara de cubos de gelo

### MODO DE PREPARO:

1. Processe tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva imediatamente.



# SMOOTHIE

## DE ABOBÓRA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite de coco
- ½ xícara de purê abóbora (abóbora cozida e amassada)
- ¼ xícara de morango congelado
- ¼ xícara de castanha de caju
- Suco de ½ laranja
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 colher de chá de canela em pó
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Processe tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva imediatamente.



# SMOOTHIE

## TROPICAL

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- ½ beterraba
- 1 xícara de couve picada
- ½ manga
- 1 banana
- ½ xícara de abacaxi picado
- 2 colheres de chia
- 200ml de leite de coco

### MODO DE PREPARO:

1. Processe tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva imediatamente.





# SMOOTHIE

## PIÑA COLADA VERDE

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite de coco
- 2 colheres de coco ralado sem açúcar
- 1 xícara de folhas de espinafre
- ½ banana congelada
- 1 xícara de abacaxi picado, congelado

### MODO DE PREPARO:

1. Processe tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva imediatamente.



# SMOOTHIE

## DE MAMÃO E GOIABA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite de coco
- 1 xícara de mamão maduro, picado
- 1 goiaba pequena
- Algumas folhas de salsa
- 1 colher de chá de suco de limão
- ½ colher de chá de gengibre ralado
- Adoçante stevia a gosto
- Cubos de gelo

### MODO DE PREPARO:

1. Processe tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva imediatamente.



# SMOOTHIE

## DE MANGA E AMÊNDOA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de manga madura, picada
- $\frac{1}{3}$  xícara de amêndoas
- 1 xícara de leite de coco
- Cubos de gelo

### MODO DE PREPARO:

1. Processe tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva imediatamente.



# SMOOTHIE

## DE CHÁ VERDE E BANANA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite de coco
- 1 ou 2 sachês de chá verde
- 1 banana madura, congelada

### MODO DE PREPARO:

1. Aqueça o leite de coco por 1 ou 2 minutos no micro-ondas.
2. Coloque os sachês de chá no leite quente e mexa.
3. Leve à geladeira até esfriar bem.
4. Remova o sachê e bata todos os ingredientes com o liquidificador até ficar homogêneo.





# SMOOTHIE

## DE BANANA, ABACAXI E MAÇÃ-VERDE

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **3 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 banana fatiada
- 1 xícara de abacaxi picado
- 1 maçã verde picada
- 1 e  $\frac{1}{2}$  xícaras de suco de laranja natural
- 2 xícaras de folhas de espinafre
- Adoçante stevia a gosto
- 2 colheres de farinha de linhaça

### MODO DE PREPARO:

1. Processe tudo no liquidificador até ficar homogêneo e sirva imediatamente.



# PUDIM

## DE LEITE

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **3 HORAS** / RENDE ATÉ **6 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 lata de creme de leite sem o soro
- 1 medida da lata de creme de leite fresco
- 100 ml de água
- 3 ovos
- Adoçante líquido a gosto
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colher de sopa de adoçante em pó

### MODO DE PREPARO:

1. Unte uma fôrma de buraco pequena (cerca de 15 a 20 cm de diâmetro) com o adoçante em pó.
2. Reserve e deixe esfriar bem.
3. Quando esfriar, bata todos os outros ingredientes no liquidificador, acerte o adoçante, e despeje na fôrma.
4. Coloque a fôrma dentro de outra fôrma maior, retangular ou redonda, e coloque no forno, preenchendo a fôrma de baixo cuidadosamente com água, e asse em banho maria no forno baixo, por cerca de 1 hora e meia.
5. O tempo varia de acordo com o forno, para garantir, após uma hora vá checando.
6. O ponto certo é quando ao enfiar um palito, ele saia limpinho.



# MOUSSE

## DE CHOCOLATE

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **40 MINUTOS** / RENDE ATÉ **6 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 5 claras de ovos.
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 4 colheres de cacau em pó.
- ½ lata de creme de leite.
- Adoçante stévia ou sucralose a gosto.

### MODO DE PREPARO:

1. Bata na batedeira as 5 claras de ovos.
2. Adicione 1 envelope de gelatina sem sabor dissolvida.
2. Sem parar de bater, acrescente as 4 colheres de cacau em pó dissolvido em meia lata de creme de leite.
3. Adoçante a gosto.
4. Despeje em forminhas ou em um único refratário e leve para gelar.





# BOLO

## DE CHOCOLATE COM COCO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:30M MINUTOS** / RENDE ATÉ **10 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

#### Massa:

- 7 ovos
- 7 colheres de cacau em pó 85%
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1 coco seco médio ralado
- Adoçante Sucralose a gosto
- 2 colheres de fermento

#### Recheio:

- Meio coco seco
- 250ml de leite de coco
- Sucralose a gosto

### MODO DE PREPARO:

#### Massa:

1. Bata esses ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
2. acrescente o fermento por último, unte com manteiga e coco ralado, uma forma com furo média.
3. Leve ao forno em temperatura média.
4. Cerca de 40 minutos, dependendo do forno.

#### Recheio:

1. Bata esses ingredientes no liquidificador e leve ao fogo.
2. Vá mexendo até começar ferver e ir engrossando.
3. Desligue o fogo e acrescente 2 colheres de creme de leite.

#### Calda:

1. Derreta 1 barra de chocolate 75%, em banho maria e acrescente creme de leite, cacau em pó e leite de coco a gosto, até atingir a textura desejada.



# IOGURTE

## GREGO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **13 HORAS** / RENDE ATÉ **10 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 litro de leite integral em saquinho
- 1 copo de iogurte natural integral
- 15 morangos
- 10 amoras
- 10 framboesas
- Adoçante em pó a gosto.

### MODO DE PREPARO:

1. Ferva o leite e deixe esfriar em um recipiente a parte, quando já estiver frio acrescente o iogurte natural e misture bem, tampe o recipiente e deixe descansando por 12 horas.
2. Corte as frutas em pedaços, coloque em uma panela, acrescente o adoçante em pó e leve ao fogo baixo.
3. Mexa bem até ferver, seque a água e fique com uma textura de geleia (Não deixe as frutas derreterem por completo).
4. Leve à geladeira.
5. Após 12h, a mistura feita na etapa 1 estará com uma consistência cremosa, como um iogurte!
6. Acrescente a geleia de frutas e pronto. Pode se deliciar com seu iogurte grego.



# BRIGADEIRO

## DE COLHER

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **15 MINUTOS** / RENDE ATÉ **4 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 200ml de creme de leite fresco ou nata
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 150g chocolate (75% cacau)
- Adoçante a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Derreta o chocolate com o óleo de coco em banho-maria ou no micro-ondas.
2. Misture creme de leite no chocolate derretido para tomar uma consistência cremosa.
3. Se achar necessário, adicione o adoçante.





# CHOCOLATE

## TENTAÇÃO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **20M** / RENDE ATÉ **12 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 50g de manteiga sem sal
- 100g cream cheese
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 4 colheres de sopa cheias de cacau em pó
- Adoçante a gosto
- 5 morangos picados

### MODO DE PREPARO:

1. Derreta a manteiga e misture os demais ingredientes até tomar uma forma homogênea.
2. Coloque em forminhas de gelo, adicione os pedaços de morango e leve ao freezer até endurecerem.
3. Desenforme e mantenha no freezer ou geladeira.



# TORTA

## FLORESTA NEGRA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **55 MINUTOS** / RENDE ATÉ **8 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

#### Massa:

- 3 xícaras de farinha de amêndoa
- ½ xícara de manteiga derretida
- 2 colheres de chá de adoçante
- 1 xícara de cacau em pó 85%

#### Recheio:

- 15 morangos
- 10 amoras
- 10 framboesas
- Adoçante em pó a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C por 10 minutos.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o cacau em pó, o adoçante e a manteiga.
3. Misture bem até dar liga.
4. Com essa massa forre uma assadeira redonda de 20 cm de diâmetro.
5. Asse por aproximadamente 40 minutos.
6. Corte as frutas em pedaços, coloque em uma panela, acrescente o adoçante em pó e leve ao fogo baixo.
7. Mexa bem até ferver, secar a água e ficar com uma textura de geleia (Não deixe as frutas derreterem por completo).
8. Quando a massa estiver assada, despeje esta mistura em cima.
9. Se preferir, leve à geladeira.



# MOUSSE

## DE LIMÃO

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **30 MINUTOS** / RENDE ATÉ **6 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 700ml de creme de leite fresco ou nata
- 750 ml de suco de limão
- ½ xícara de água
- 1 colher de chá de adoçante líquido de sucralose
- 30g de gelatina em pó sem cor e sem sabor

### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, dissolva a gelatina incolor de acordo com as instruções da embalagem.
2. Em uma panela, coloque o suco de limão, o creme de leite fresco e o adoçante a gosto.
3. Leve ao fogo médio e deixe ferver por 1 minuto. Fique atento, pois ao levantar fervura, o líquido pode esborrar.
4. Remova do fogo, espere aproximadamente 3 minutos para esfriar um pouco e misture a gelatina.
5. Mexa até dissolver tudo.
6. Coloque em potes individuais ou em apenas um refratário.
7. Deixe esfriar e depois leve a geladeira até adquirir consistência.
8. Ao servir, salpique por cima as raspas de limão para enfeitar.





# CRÉMIE

## DE ABÓBORA

---

TEMPO DE PREPARO APROXIMADAMENTE **1H:30M** / RENDE ATÉ **8 PORÇÕES**

---

### INGREDIENTES:

- 1 abóbora média
- 150 ml de leite de coco
- 150 ml de creme de leite
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- Adoçante stevia a gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a abóbora, espere esfriar e extraia a polpa.
2. Ponha a polpa no liquidificador com o resto dos ingredientes, e bata até ficar homogêneo.
3. Transfira para o freezer por 1h, e depois mantenha na geladeira.



# MAIS ENERGIA PARA SUA VIDA.

O Vita Q10 é o maior aliado da saúde do seu corpo! É ele quem fornece a energia que o seu organismo precisa para funcionar perfeitamente bem.



## REDUZ OS NÍVEIS DE COLESTEROL

Vita Q10 é capaz de viabilizar o perfeito funcionamento de seu corpo, retraindo gordura e mantendo níveis de colesterol sempre baixo.



## MAIS ENERGIA PARA SEU CORPO

Ao aliar energia com ação antioxidante, proteína de qualidade e vitaminas, ele garante disposição, beleza e principalmente saúde.



## POTENCIALIZA E PROTEGE O CÉREBRO

Ajuda na prevenção e no tratamento de doenças neurológicas que afetam você e as pessoas que você ama sem serem percebidas.

FÓRMULA  
EXCLUSIVA  
**4 EM 1**

**ADQUIRA JÁ  
O SEU VITA Q10!**

[www.drrocha.com.br/vita-q10](http://www.drrocha.com.br/vita-q10)



O **Vita Q10** é fundamental para quem tem doenças cardiovasculares, insuficiência cardíaca, que já teve infarto, que tem históricos de infarto na família, pessoas com colesterol elevado, fumantes.



[www.drrocha.com.br](http://www.drrocha.com.br)